

# SENIORZONEN.DK

|        | MANDAG<br>MORGEN                                                                       | MANDAG<br>EFTERMIDDAG                                                                   | TIRSDAG                                                         | ONSDAG                                               | TORSDAG                                                                               | FREDAG                                                        | LØRDAG                                           | SØNDAG                                     |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| UGE 16 | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>ANN LOUISE                                   | Kl. 16.30-17.00<br>TRÆNING M. ELASTIK -<br>UNDERKROP<br>ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>BÆKKENBUND OG<br>HOLDNING<br>ANNE-SOPHIE | (R) Kl. 16.30-17.00<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>MADS | Kl. 08.30-09.00<br>VÆGPILATES<br>TINE <small>LIVE</small>                             | Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>CRYSTAL <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30<br>ROLIG RYTME<br>RIKKE      | (R) Kl. 10.00-10.30<br>MINDFULNESS<br>LISA |
| UGE 17 | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>ANN LOUISE                                   | Kl. 16.30-17.00<br>TRÆNING M. ELASTIK -<br>UNDERKROP<br>ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>BÆKKENBUND OG<br>HOLDNING<br>ANNE-SOPHIE | (R) Kl. 16.30-17.00<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>MADS | Kl. 08.30-09.00<br>VÆGPILATES<br>TINE <small>LIVE</small>                             | Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>CRYSTAL <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30<br>ROLIG RYTME<br>RIKKE      | (R) Kl. 10.00-10.30<br>MINDFULNESS<br>LISA |
| UGE 18 | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>ANN LOUISE                                   | Kl. 16.30-17.00<br>TRÆNING M. ELASTIK -<br>UNDERKROP<br>ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>BÆKKENBUND OG<br>HOLDNING<br>ANNE-SOPHIE | (R) Kl. 16.30-17.00<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>MADS | Kl. 08.30-09.00<br>VÆGPILATES<br>TINE <small>LIVE</small>                             | Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>CRYSTAL <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30<br>ROLIG RYTME<br>RIKKE      | (R) Kl. 10.00-10.30<br>MINDFULNESS<br>LISA |
| UGE 19 | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>ANN LOUISE                                   | Kl. 16.30-17.00<br>TRÆNING M. ELASTIK -<br>UNDERKROP<br>ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>BÆKKENBUND OG<br>HOLDNING<br>ANNE-SOPHIE | (R) Kl. 16.30-17.00<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>MADS | Kl. 08.30-09.00<br>VÆGPILATES<br>TINE <small>LIVE</small>                             | Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>CRYSTAL <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30<br>ROLIG RYTME<br>RIKKE      | (R) Kl. 10.00-10.30<br>MINDFULNESS<br>LISA |
| UGE 20 | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>ANN LOUISE                                   | Kl. 16.30-17.00<br>TRÆNING M. ELASTIK -<br>UNDERKROP<br>ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>BÆKKENBUND OG<br>HOLDNING<br>ANNE-SOPHIE | (R) Kl. 16.30-17.00<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>MADS | Kl. 08.30-09.00<br>VÆGPILATES<br>TINE <small>LIVE</small>                             | Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>CRYSTAL <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30<br>ROLIG RYTME<br>RIKKE      | (R) Kl. 10.00-10.30<br>MINDFULNESS<br>LISA |
| UGE 21 | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>ANN LOUISE                                   | Kl. 16.30-17.00<br>TRÆNING M. ELASTIK -<br>UNDERKROP<br>ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>BÆKKENBUND OG<br>HOLDNING<br>ANNE-SOPHIE | (R) Kl. 16.30-17.00<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>MADS | Kl. 08.30-09.00<br>VÆGPILATES<br>TINE <small>LIVE</small>                             | Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>CRYSTAL <small>LIVE</small> | (R) Kl. 10.00-10.30<br>ROLIG RYTME<br>RIKKE      | (R) Kl. 10.00-10.30<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE  |
| UGE 22 | Kl. 08.30-09.00<br>STYRKETRÆNING M.<br>EGEN KROPSVÆGT<br>CHRISTIAN <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00<br>DANS OG BALANCE<br>TINE <small>LIVE</small>                          | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>CRYSTAL               | (R) Kl. 16.30-17.00<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>TINE | Kl. 8.30-09.00<br>TRÆNING M. ELASTIK -<br>OVERKROP<br>ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>MADS                    | (R) Kl. 10.00-10.30<br>ROLIG RYTME<br>ANN LOUISE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE  |
| UGE 23 | Kl. 08.30-09.00<br>STYRKETRÆNING M.<br>EGEN KROPSVÆGT<br>CHRISTIAN <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00<br>DANS OG BALANCE<br>TINE <small>LIVE</small>                          | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>CRYSTAL               | (R) Kl. 16.30-17.00<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>TINE | Kl. 8.30-09.00<br>TRÆNING M. ELASTIK -<br>OVERKROP<br>ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>MADS                    | (R) Kl. 10.00-10.30<br>ROLIG RYTME<br>ANN LOUISE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE  |
| UGE 24 | Kl. 08.30-09.00<br>STYRKETRÆNING M.<br>EGEN KROPSVÆGT<br>CHRISTIAN <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00<br>DANS OG BALANCE<br>TINE <small>LIVE</small>                          | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>CRYSTAL               | (R) Kl. 16.30-17.00<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>TINE | Kl. 8.30-09.00<br>TRÆNING M. ELASTIK -<br>OVERKROP<br>ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>MADS                    | (R) Kl. 10.00-10.30<br>ROLIG RYTME<br>ANN LOUISE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE  |
| UGE 25 | Kl. 08.30-09.00<br>STYRKETRÆNING M.<br>EGEN KROPSVÆGT<br>CHRISTIAN <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00<br>DANS OG BALANCE<br>TINE <small>LIVE</small>                          | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>CRYSTAL               | (R) Kl. 16.30-17.00<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>TINE | Kl. 8.30-09.00<br>TRÆNING M. ELASTIK -<br>OVERKROP<br>ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>MADS                    | (R) Kl. 10.00-10.30<br>ROLIG RYTME<br>ANN LOUISE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE  |
| UGE 26 | Kl. 08.30-09.00<br>STYRKETRÆNING M.<br>EGEN KROPSVÆGT<br>CHRISTIAN <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00<br>DANS OG BALANCE<br>TINE <small>LIVE</small>                          | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>CRYSTAL               | (R) Kl. 16.30-17.00<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>TINE | Kl. 8.30-09.00<br>TRÆNING M. ELASTIK -<br>OVERKROP<br>ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>MADS                    | (R) Kl. 10.00-10.30<br>ROLIG RYTME<br>ANN LOUISE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE  |
| UGE 27 | Kl. 08.30-09.00<br>STYRKETRÆNING M.<br>EGEN KROPSVÆGT<br>CHRISTIAN <small>LIVE</small> | Kl. 16.30-17.00<br>DANS OG BALANCE<br>TINE <small>LIVE</small>                          | (R) Kl. 08.30-09.00<br>SKÅNSOM TRÆNING<br>CRYSTAL               | (R) Kl. 16.30-17.00<br>STYRKE OG<br>BOKSNING<br>TINE | Kl. 8.30-09.00<br>TRÆNING M. ELASTIK -<br>OVERKROP<br>ANNE-SOPHIE <small>LIVE</small> | (R) Kl. 08.30-09.00<br>PULSTRÆNING<br>MADS                    | (R) Kl. 10.00-10.30<br>ROLIG RYTME<br>ANN LOUISE | (R) Kl. 10.00-10.30<br>FYSIOYOGA<br>SIGNE  |

LIVE "LIVE" - Her får i de nyeste træningsvideoer med vores dygtige instruktører og fysioterapeuter

(R) Et (R) i programmet betyder at vi har sendt træningen tidligere